

„Tuk tuk, širdele“: prevencija prasideda mokyklos suole

Devynerių metų įdirbis, daugiau nei 8 tūkstančiai apmokyty mokslėivių ir dvidešimt septynios išvykos per sezoną – tokia statistika didžiojojasi programos „Tuk tuk, širdele, būk sveika“ organizatoriai. Švietėjišką programą sostinės mokyklose vykdo Lietuvos intensyvosios kardiologijos ir skubiosios medicinos asociacija (LIK SMA), o pamokas veda jauni medikai – gydytojai, rezidentai ir studentai, kuriems tai ne tik misija, bet ir vertinga patirtis.



Programos „Tuk tuk, širdele, būk sveika“ veiklose šiemet dalyvavo 959 moksleiviai. Mankštose – daugiau nei 700, kūno sudėties matavimuose – daugiau nei 500. Viktorinose apie gaivinimą dalyvavo 574 mokiniai.

RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

Aiškina linksmai ir suprantamai

„Įsivaizduokite virtuvės kriauklę. Jei kasdien į ją pilsite riebalus, vieną dieną ji užsikis ir teks kviesti san-techniką. Su kraujagyslėmis tas pat – neprižiūrėsite, užsikis ir teks kviesti medikus“, – Vilniaus moksleiviams aiškina gydytoja kardiologė Aistė Pilkienė. Mokiniai suklūsta – toks palyginimas jiems suprantamas.

Tai – pirmoji iš trijų programos „Tuk tuk, širdele, būk svei-

ka“ dalių: paskaita apie širdį ir kraujagysles. A. Pilkienė programoje dalyvauja šešerius metus ir sako, kad nuolat ieško būdų sudėtingus dalykus paaiškinti paprastai.

„Pasakoju apie kelininką, kuris prižiūri kelią – lygiai taip pat mes turime prižiūrėti savo kraujagysles. Jei tas kelininkas rūko, jam nelieta laiko apžiūrėti kelio. Jei jam didelis spaudimas – skauda galvą, negali dirbti. Jei nutukęs – negali pasilenkti. Bet kuriuo atveju kelias apaus krūmais ir automobilis nebe-

pravažiuos – lygiai taip pat ir su kraujagyslėmis“, – aiškina A. Pilkienė.

Jaunoji medikė pasitelkia ne tik vaizdingus palyginimus, bet ir vizualinę medžiagą – mokiniais rodomi koronarografijos vaizdai, kuriuose jie patys ieško užsikimšusios kraujagyslės.

Anot A. Pilkienės, mokiniai nustemba išgirdę, kad net aštuoniasdešimties procentų ankstyvų širdies ligų galima išvengti tiesiog sveikai gyvenant.

„Širdies ir kraujagyslių ligos – tai gyvenamosios ligos. Kai pas mus ateina penkiasdešimtmetis pacientas, kuriam visą gyvenimą nerūpėjo, ką valgo, priversti jį keistis labai sunku. O vaikai dar tik formuoja įpročius – jiems galima parodyti, kad lifto vietoje laiptų pasirinkimas ar vienas energinis gėrimas per dieną turi pasekmių“, – sako gydytoja.

Paskaita baigiasi viktorina „Kahoot“, kurioje greičiausiai ir teisingiausiai atsakę mokiniai laimi prizus – išmaniuosius laikrodžius, kamuolius, sportinę aprangą. „Kai po paskaitos žaidžiame viktoriną, rezultatai būna tikrai geri – bent jau trumpalaikėje perspektyvoje informacija įsisavinta“, – šypsosi A. Pilkienė.

Kai gaivinti nebaisu

Antroji programos dalis – gaivinimo mokymai. Mokiniai dirba su manekėnais, mokosi taisyklingai spausti krūtinę, įveikia pirmąją baimę – o jeigu padarysiu ką nors ne taip? Kai žinai, ką daryti, pasiryžti gelbėti žmogaus gyvybę lengviau.

Trakų Vokės gimnazijos biologijos mokytoja metodinė Agnė Avižienienė pasakoja, kad

atvykę medikai stebėjosi: „Vaikai mandagūs, drąsiai klausinėja, daug žino. O kai atėjo gaivinimo dalis, visiems pavyko iš pirmo karto. Gydytojai net klausė, ar mes turėjome kokius specialius mokymus.“

Pamokose dalyvavo 120 gimnazijos mokinių – devintokai, dešimtokai ir dvyliktokai. „Visi liko patenkinti – ir vaikai, ir sveikatos specialistai“, – šypsosi A. Avižienienė.

Didžiausio susidomėjimo gaivinimo pamoka susilaukė A. Vieniūolio progimnazijoje. „Mūsų mokykloje yra nemažai jaunųjų šaulių – jiems pirmoji pagalba ypač aktuali. Mokiniai jau buvo šį tą mokęsi, tai galėjo palyginti, pasitikrinti žinias, pamatyti, ar viską daro teisingai“, – pasakoja progimnazijos sveikatos priežiūros specialistė Danutė Kiršienė. Programoje, anot jos, dalyvavo 109 aštuntokai.

Svarstyklės ir jausmai

Trečioji programos dalis suklė daugiausiai emocijų – tai kūno sudėties matavimai. Mokiniai lipo ant specialaus analizatoriaus, kuris nustatė kūno masės indeksą, raumenų ir riebalų procentą, skysčių kiekį organizme, bazinį kalorijų poreikį.

„Įdomiausia buvo sportuojantiems vaikams – jie norėjo žinoti, kiek raumenų priaugo, kaip jie pasiskirstę po kūną, kaip maitintis, teiravosi net apie hormonus ir papildus. Kitiems svarbiau tiesiog atkreipti dėmesį į savo sveikatą“, – pasakoja matavimų koordinatore Julija Svobonaitė.

Pašnekovė pasakoja, kad atmosfera matavimų metu skyrėsi: vieni mokiniai atvirai dalijosi rezulta-

PROJEKTAS SKAIČIAIS

Programą „Tuk tuk, širdele, būk sveika“ finansuoja Vilniaus miesto savivaldybė Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis. Finansavimas per devynerius metus augo – nuo 6 tūkstančių eurų 2017-aisiais iki beveik 13 tūkstančių šiemet.

Programos tikslas – supažindinti moksleivius su širdies ir kraujagyslių, nervų sistemos ligomis, cukriniu diabetu, onkologinėmis ligomis ir jų prevencija, ugdyti sveikos gyvensenos įpročius, išmokyti atlikti pradinį gaivinimą ir naudotis automatinio išorinio defibriliatoriumi (AID).

Šiemet programos veiklose dalyvavo 959 moksleiviai. Mankštose – daugiau nei 700, kūno sudėties matavimuose – daugiau nei 500. Viktorinose apie gaivinimą dalyvavo 574 mokiniai. Mokykloms išdalinta apie 700 edukacinių knygelių, sukurti du nauji plakatai apie nervų sistemos ir onkologines ligas.

Anketinės apklausos rodo, kad po paskaitų išaugo mokinių žinių lygis apie širdies ir kraujagyslių, nervų sistemos ligas, pradinį gaivinimą ir AID naudojimą. Moksleiviai įgijo naujų fizinio aktyvumo įgūdžių, pagerino sveikatos raštingumo kompetenciją. Patys dalyviai programą vertina labai teigiamai – ji jiems aktuali ir reikalinga. Visa mokomoji medžiaga pasiekama asociacijos svetainėje www.cardem.lt.

„PREVENCIJA PRASIDEDA NUO JAUNIMO“



Prof. habil. dr. PRANAS ŠERPYTIS

- Profesoriau, kaip gimė šios programos idėja?

- Prieš daugelį metų dalyvavau prestižiniuose, kasmet vykstančiuose garsaus kardiologo Valentino Fusterio seminaruose Niujorke. Būtent ten išgirdau mintį, kuri tapo šios programos pagrindu: prevenciją reikia pradėti nuo jaunų žmonių. Plačiąja prasme ji prasideda šeimose, bet mokyklose jau gali-

me diegti maitinimosi ir širdies ligų prevencijos pagrindus. Kadangi kuruoju ir skubios medicinos sritį, prijungiau gaivinimo bei pirmosios pagalbos mokymus. Džiaugiuosi, kad viskas sutapo – šiemet išleistose Europos gamisinio tarybos gairėse daug dėmesio skiriama būtent mokymams ir būtent jaunimui. Džiaugiuosi, kad jau daug metų bendradarbiaujame su Vilniaus miesto savivaldybe, todėl programa sėkmingai gyvuoja.

- Per devynerius metus – ar pastebite pokyčių?

- Iš pradžių mokiniai į paskaitas žiūrėdavo skeptiškiau, dabar požiūris kur kas geresnis. Svarbu, kad į mokymus įtraukiame ir jaunus kolegas rezidentus – jie važiuoja, moko, kartu stebime tendencijas. Tikrai galima sakyti, kad žmonės vis labiau rūpinasi sveikata. Mūsų tikslas – kad vaikai taptų sveiko gyvenimo būdo ambasadoriais: skleistų žinias savo šeimose, tarp draugų. Siekiame sąmoningės ir sveikesnės visuomenės.

tais, lygino, juokavo, kiti buvo uždaresni ir nenorėjo, kad kas matytų.

Trakų Vokės gimnazijos mokytoja A. Avižienienė matavimus nusprendė organizuoti uždarose patalpose, po du mokinius. „Taip vaikai turėjo daugiau privatumo, todėl jautėsi drąsiau klausinėdami apie kūno rodiklius, mitybą“, – pasakoja ji.

Kartojimas – mokslo motina

Paprastai sveikatos edukacija mokyklose apsiriboja viena paskaita. „Tuk tuk širdele“ veikia kitaip – LIKSMA komanda kiekvienoje mokykloje apsilankė po tris kartus. Devynios mokyklos per sezoną, dvidešimt septynios išvykos.

„Vienam kartui visko būtų per daug – vaikai pavargsta ir informacijos neįsisavina. O dabar po kiekvieno susitikimo jie grįžta su naujomis žiniomis ir išpūdziais: vieną kartą įstrigo viena mintis ar veikla, kitą – kita“, – sako A. Vieniūolio progimnazijos atstovė D. Kiršienė.

Kardiologė A. Pilkienė tiki ilgalaikiu poveikiu: „Žiūriu į jaunesnę kartą – jie tikrai sveikesni, geriau atrodo nei mūsų tėvai būdami tokio amžiaus. Manau, kad tai ilgametės edukacijos rezultatas – lašas po lašo, ir kas nors keičiasi. Be to, vaikai tampa žinios nešėjais – grįžta namo, pasakoja tėvams, seneliams. Žinoma, gal ne viskas išlieka mokinių atmintyje, bet sėklą pasėjame.“

Sveikatos specialistai sutinka, kad žinias apie gaivinimą, pirmąją pagalbą ir širdies ligų prevenciją pravartu atnaujinti kasmet – ir ne tik vaikams, bet ir suaugusiems. ■